

PETIT DE FRESAS (LIGEROS)



Gracias a los retos de @cocinandosabores, voy descubriendo nuevas recetas y además con su toque de ligereza, adaptando recetas de siempre a recetas más ligeras y sanas.

Hoy le tocó el turno a los petit de fresa, postre de queso cremoso y que nos recuerda a los postres de cuando éramos niños.

Si tenéis pequeños en casa, podéis aprovechar la ocasión para preparar este postre con ellos, es tan fácil, que disfrutaréis mucho con ellos al prepararlo. Lo mejor de ello, es que aprendan a comer sano, qué sepan lo que comen, y que disfrutéis juntos en una actividad familiar, esto es también educar.

Ingredientes: (12 unidades)

300g fresas

150g leche evaporada



300g queso light, tipo philadelphia

50g azúcar o endulzante

2 hojas de gelatina

Preparación:

- En un bol ponemos las hojas de gelatina en agua fría para que se hidraten mientras preparamos el resto de elaboraciones.



- Limpiamos las fresas con agua y retiramos las hojas verdes. Procedemos a triturarlas con la ayuda de una batidora y con el resultado lo colamos con la ayuda de un colador chino, hasta conseguir una especie de zumo sin ninguna pepita, para conseguir que nuestro petit no tenga ningún tropezón.
- Ahora cogemos un cazo amplio para llevar al fuego, incorporamos el queso light, el zumo de fresas, el azúcar o edulcorante, y lo cocemos a fuego muy suave. Cuando el contenido esté caliente, pero que no hierva, incorporamos las hojas de gelatina bien escurridas, y removemos con la ayuda de unas varillas hasta que estén disueltas por completo.
- Separamos del fuego, y dejamos que la mezcla se enfríe.
- Ahora vamos a montar la leche evaporada, que tendremos bien fría, lo haremos con unas varillas eléctricas y cogerá una consistencia como la nata, pero enseguida pierde consistencia. Lo importante es la cremosidad que aporta al postre y además con poca grasa.



- Y ya queda el último paso, mezclar la leche con la crema de fresas, lo haremos con la ayuda de una espátula, y con movimientos envolventes hasta tenerlo todo bien integrado. A continuación, lo vertemos en los recipientes que tendremos preparados, los tapamos con papel film y a la nevera hasta que cojan consistencia.





Mi consejo es prepararlos y consumirlos al día siguiente que estarán perfectos de textura. Si lo preparáis para alguna ocasión especial, los podéis complementar con algún topping , como frutas cortadas en cuadraditos, algún fruto seco caramelizado o no, etc., lo que más os guste.



Un postre delicado, sanísimo y tan fácil de hacer que no tenéis excusa para prepararlo.